



## OSTAL BOM ZDRAV V SKUPINI ZVERJAŠČKI

V skupini Zverjaški smo letošnje leto več pozornosti namenili zdravju in skrbi za zdravje.

Velik poudarek smo dali vsakodnevnom gibanju. Skupaj s strokovnimi delavkami starostnega tima smo izvajali vadbene ure v telovadnici. Vsak ponedeljek je posamezna strokovna delavka organizirala vadbenu uro, ki smo jo s svojo skupino preizkusile tudi druge delavke tima. S tem smo pridobili pestrost in hkrati bogato zakladnico primerov dobre prakse, kar pa je tudi obogatilo otroški svet naših otrok. Med letom smo z otroki hodili na daljše sprehode in pohode. Vsakodnevno smo se gibali zunaj, in sicer v vseh vremenskih razmerah. Pri tem smo poudarjali, da morajo starši poskrbeti za primerno obleko in obutev, hkrati smo skrbeli tudi za primeren čas bivanja zunaj (zima, poletje). Za gibanje smo izkoristili tudi igralnico, ki smo jo s premikanjem pohištva ustrezno preuredili v prostor za varno gibanje.

Velik poudarek smo namenili tudi zobni preventivi. V sodelovanju z babico dečka, ki je medicinska sestra, smo se dogovorili za obisk pri zobozdravniku. Ogleдали smo si ambulanto in pripomočke, s katerimi zobozdravnik rokuje. Povedal nam je nekaj o zdravi in nezdravi prehrani ter o tem, kako škodljiva je sladka pijača. Spodbudil nas je k rednem umivanju zob in na koncu za šalo še popeljal s stolom za paciente. Naš namen je bil spodbuditi tako otroke kot tudi starše k skrbi za svoje zobe. Hkrati smo želeli, da otroci izgubijo strah pred obiskom zobozdravnika.

V tem obdobju sta nas v sklopu zobne preventive tudi v vrtcu obiskali medicinski sestri. Prikazali sta pravilno ščetkanje zob in umivanje rok. Otroci so imeli možnost, da opazujejo in preizkušajo ter uzavestijo, kakšna je njihova večšina umivanja in ščetkanja zob. V igralnici smo z otroki izdelali tudi veliko maketo zobovja iz odpadne embalaže. Z veliko ščetko smo skupaj urili, kako pravilno umijemo vse svoje zobe.

Z otroki smo tudi skušali utrditi pridobljeno znanje o zdravi prehrani na nekoliko drugačen način. Od doma so otroci prinesli reklamne lističe, iz katerih smo izrezali različna živila. Skozi pogovor o zdravih in nezdravih živilih smo ugotovili, da nezdrava živila škodujejo tudi našim zobkom. Izdelali smo plakat, kjer so otroci samostojno razporejali zdrava in nezdrava živila.

Prosto igro nam je popestrila tudi ročno izdelana igra Moj zobek. Otroci so tako razporedili slike različnih živil na podlago veselega oz. žalostnega zoba. Sestavljanke, ki prikazuje piramido živil, pa nas je naučila, da za zdrav način življenja potrebujemo največ škrobnih živil (kruh, riž in testenine, kaša, kosmiče, grah, čičeriko, fižol). Najmanj pa naj bi pojedli sladkorja in maščob.

V okviru učenja o zdravi prehrani smo z otroki nekaj besed namenili tudi solati. V skupini so sicer otroci zelo ješči, a smo opazili, da pri kosilu zavračajo solato. Naš namen je bil na neprisljšen in zanimiv način otroke spodbuditi k okušanju solate ter spoznavanju in učenju, kako le-ta sploh zraste. Otroci so si s pomočjo gradiva ogledali, kako poteka sajenje na vrtu. Skozi pogovor smo ugotovili, da lahko določene vrtnine posejemo tudi mi. Ker nismo imeli ustreznih površine/njive, smo za to uporabili okenski rastlinjak. Otroci so sodelovali pri sajenju in skrbi za bodočo rastlino. Določili smo, da za zalivanje poskrbita dežurna otroka v skupini. Otroci so to skrb vzeli resno in tekom dneva dan za dnem opazovali, kako solata napreduje/raste. Na koncu smo solato očistili in jo pojedli.

V mesecu januarju smo na oddelku pripravili ambulanto. To je bila hišica bele barve, v kateri smo pripravili različne pripomočke za igro vlog – Zdravnik. Uredili smo posteljo za paciente, delovno mizo, posode z rekviziti: termometer, stetoskop, gaze, povoje, obliže ... Otroci so od doma prinašali prazne škatlice različnih zdravil in sirupov. Ambulanta je bila opremljena z rentgenom in polepljena z različnimi plakati okostja; imela je telefon za nujni klic in tudi čakalnico. Ambulanta je bil prostor, kjer so se otroci lahko preizkusili v vlogi zdravnika. Nadeli so si halje, zaščitne maske za usta in rokavice za enkratno uporabo. S povoji so oskrbeli rane svojim medvedkom in dojenčkom, pa tudi vrstnikom in odraslim. Čudili so se bitju srca skozi stetoskop in bili suvereni pri merjenju telesne temperature in predpisovanju sirupov. Kotiček je bil prostor za umirjeno igro v manjših skupinah, kjer smo se igrali tudi s starejšimi otroki iz oddelka.

Z otroki smo obiskali tudi NMP. Seznanili smo se s postojnsko Urgenco, kjer nas je sprejelo prijazno osebje. Razkazali so nam garažo in reševalno vozilo s pripomočki. Prisluhnilimo sireni in se usedli za volan vozila. V notranjih prostorih smo preizkusili posteljo za paciente in eni izmed vzgojiteljic izmerili krvni sladkor.

Skratka: namen projekta Ostal bom zdrav in njegovih aktivnosti je bil spodbuditi otroke in starše k zavedanju pomena zdravja in skrbi zanj ter ga umestiti kot pomembno vrednoto v vsakdanjem življenju posameznika.

Petra Natlačen in Tanja Zadel Radmanović